

**samenspel 2 partijen**

ca. 10 minuten

**met hoepels als doelen**
**organisatie**

- \* 2 teams
- \* hoepels als doel

**opdracht**

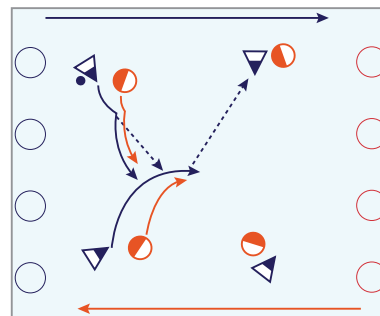
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

**regels**

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

**aandachtspunt**

- meer hoepels geeft meer ruimte


**strekworp na schotdreiging**

ca. 10 minuten

**organisatie**

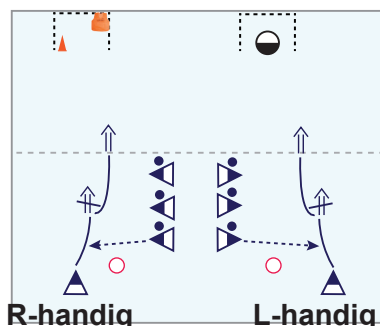
- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* doelen
- \* eventueel keepers

**verloop**

- na balontvangst met 1 of 2 passen een schotdreiging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekworp

**regel**

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen


**sidestep na 1-benige landing**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keeper

**opdracht**

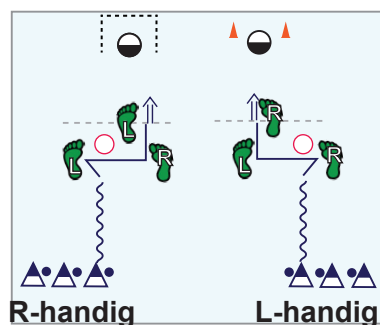
na een dribbelende aanloop en een 1-benige landing met een sidestep het paaltje passeren en afronden met schot

**regels**

- je start als de ruimte voor je vrij is
- schot is een strekworp uit stand

**aandachtspunten**

- de 1-benige landing is naast het paaltje
- de sidestep weer recht opzij en dan recht naar voren


**valschot met 1-benige afzet**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doelen en keeper
- \* landen op een matje
- \* landen op de grond

**opdracht**

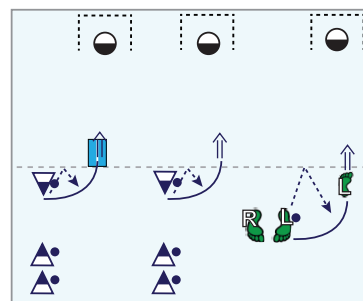
na eenstuit en draai een valschot voorwaarts maken met 1-benige afzet

**regels**

- je stuit de bal naast je
- je pakt in de draai de bal op

**aandachtspunten**

- eerst benen buigen en dan 1-benige afzet
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft

**regel**

- stilstaand de bal krijgen = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

**balontvangst in beweging**